



Ausgewogene vegane Rezepte

Linsenbolognese mit Spaghetti



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	543 kcal	
Eiweiss	27 g	20%
Kohlenhydrate	94 g	68%
Fett	7 g	12%



Ausgewogene vegane Rezepte

Linsenbolognese mit Spaghetti

Für 4 Portionen

Zutaten

2 EL Rapsöl
2 Zwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
100 g Rüebli
100 g Pilze
250 g rote Linsen (halbiert)
2 EL Tomatenmark
200 g passierte Tomaten
400 g gehackte Tomaten
2 dl Gemüsebouillon

Italienische Kräuter

Salz

Pfeffer

300 g Spaghetti

Optional: Frischer Basilikum, Hefeflocken



Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch in Öl andünsten. Rüebli in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Ca. 5 Minuten anbraten. Pilze klein schneiden, auch hinzugeben und weitere ca. 5 Minuten anbraten.

Tomatenmark und Kräuter hinzufügen.

Linsen, passierte und gehackte Tomaten sowie Gemüsebouillon hinzugeben und zum Kochen bringen. Ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls Wasser hinzufügen und nachwürzen.

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen und zusammen servieren.

Optional mit frischem Basilikum und Hefeflocken bestreuen.